

Оглавление

<i>Вступление</i>	10
<i>Глава 1. Базовая информация о зачатии и беременности</i>	15
ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ СОЗДАНИЯ ПОТОМСТВА	17
НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ЖЕНСКОЙ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЕ ...	18
Наружные половые органы	18
Внутренние половые органы	21
НЕСКОЛЬКО СЛОВ О МУЖСКОЙ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЕ ..	24
КАК ПРОИСХОДИТ ЗАЧАТИЕ РЕБЕНКА	27
Овуляция	28
ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗАЧАТИЕ	31
ЧТО ТАКОЕ БЕРЕМЕННОСТЬ И КАК ПРАВИЛЬНО ЕЕ ДИАГНОСТИРОВАТЬ	36
Фактор ранней беременности	37
Биохимическая беременность	39
Диагностика беременности	42
ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВЫНАШИВАНИЕ РЕБЕНКА	46
<i>Глава 2. Подготовка к беременности и планирование семьи</i>	48
КАК НАЧАТЬ ПЛАНИРОВАТЬ СЕМЬЮ	48
ЧТО СОБОЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ ...	54
НУЖНО ЛИ ОБСЛЕДОВАНИЕ СЕМЕЙНОЙ ПАРЫ	59

ПОВЕРХНОСТНОЕ ИЛИ ДЕТАЛЬНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ —	
КАКОЕ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЕЕ	61
КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ КОММЕРЧЕСКИХ ДИАГНОЗОВ	63
ПОСЕЩЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ	67
Гинекологический осмотр	68
Консультация терапевта	69
Консультация эндокринолога	71
Консультация генетика	71
Консультация гематолога	73
Стоматологический осмотр	74
Консультация психиатра	75
Консультация диетолога	76
Обращение к другим специалистам	78
ПРИЕМ ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТЫ	79
Роль фолиевой кислоты при планировании беременности	80
Пороки развития нервной трубки плода	81
Три направления профилактики пороков развития	
нервной трубки	82
Доза фолиевой кислоты во время подготовки к беременности	83
Нужно ли проверять уровень фолиевой кислоты	84
Нужно ли искать поломки в MTHFR генах	85
Мифы о фолиевой кислоте и фолатах	86
Дефицит фолиевой кислоты	88
ПРИЕМ МЕДИКАМЕНТОВ И ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК	89
Общие сведения о тератогенах	91
О заговорах врачей, плохой экологии и некачественном	
питании	92
Нормы питательных веществ, витаминов и минералов	
для женщин, планирующих беременность	98
Мифы о витамине D	106
Мифы о ферритине и «скрытой анемии»	116
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ И БЕРЕМЕННОСТЬ	126
Действие лекарственных трав	127

Лекарственные травы в гинекологии и акушерстве	128
Влияние растений на течение беременности	130
Глава 3. Особенности подготовки к беременности	133
ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ И ВОЗРАСТ	133
ПОСЛЕ ПРИЕМА ГОРМОНАЛЬНЫХ КОНТРАЦЕПТИВОВ	141
Как прекратить принимать гормональные контрацептивы	142
Как быстро менструальный цикл восстанавливается после приема гормональной контрацепции	143
Мифы о гормональной контрацепции и планировании беременности	144
ЗАБОЛЕВАНИЯ МАТЕРИ	148
Сердечно-сосудистые заболевания	150
Заболевания дыхательной системы	152
Желудочно-кишечный тракт	153
Кровь	155
Аутоиммунные заболевания	169
Проблемы с почками	170
Болезни костно-мышечной системы	171
Злокачественные заболевания	172
Наследственные и хромосомные заболевания	181
Эндокринные заболевания	188
Заболевания репродуктивной системы	200
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОТЦА	227
ГРУППЫ КРОВИ	229
Несколько слов о группах крови	230
Как и почему возникает «конфликт»	231
На какие антигены вырабатываются антитела	232
Чем опасны антитела	233
Что такое резус-фактор	234
Слабый D-фактор	234
Как часто может возникнуть «резус-конфликт»	235
Профилактика резус-конфликта	236

ИНФЕКЦИИ И ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ	237
Отношения между микроорганизмами и человеком	239
Несколько слов об иммунитете	241
Антитела	242
Несколько слов об иммунитете при беременности	245
Вирусные инфекции и подготовка к беременности	246
Бактериальные инфекции и подготовка к беременности	252
Влагалищный микробиом	255
Инфекции, передающиеся половым путем	270
Другие инфекции	281
Прививание до и во время беременности	287

Глава 4. Планирование семьи после беременностей и родов **289**

ПОСЛЕ ПОТЕРИ БЕРЕМЕННОСТИ НА РАННИХ СРОКАХ	290
ПОСЛЕ ПОТЕРИ БЕРЕМЕННОСТИ НА ПОЗДНИХ СРОКАХ	292
ПОСЛЕ РОДОВ	294
ПОДГОТОВКА И ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ	298
ПОСЛЕ КЕСАРЕВА СЕЧЕНИЯ	301

Глава 5. Подготовка к беременности и образ жизни **304**

ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ЗАЧАТИЕ РЕБЕНКА	304
Похудение и планирование беременности	305
Несколько слов о сбалансированном питании	308
О воде и других жидкостях	311
Энергетический состав пищи	313
Идеальная диета при подготовке к беременности	315
АЛКОГОЛЬ	316
КУРЕНИЕ	319
ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ БЕРЕМЕННОСТИ ...	320

Глава 6. Как быстрее забеременеть	323
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОПТИМАЛЬНЫХ ДЛЯ ЗАЧАТИЯ ДНЕЙ	324
ТЕСТЫ НА ОВУЛЯЦИЮ	325
ПОЗЫ ДЛЯ ЗАЧАТИЯ РЕБЕНКА	327
РОЛЬ ОРГАЗМА В ЗАЧАТИИ РЕБЕНКА	328
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛУБРИКАНТОВ	332
МОЖНО ЛИ ЗАПЛАНИРОВАТЬ ПОЛ РЕБЕНКА	333
КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ВРАЧУ	335
Глава 7. Психологический фактор и планирование ребенка	338
ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ЗАЧАТИЕ РЕБЕНКА	339
НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ПСИХОСОМАТИКЕ	341
ДЕТОРОДНАЯ ЛИХОРАДКА	345
ЛОЖНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ	348
КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ ДАВЛЕНИЮ СО СТОРОНЫ БЛИЗКИХ	352
Глава 8. Беременность: на что обратить внимание ..	354
ПЕРВЫЕ НЕДЕЛИ	355
КАК ИЗБЕЖАТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ	358
УЧАСТИЕ ПАРТНЕРА В ВЫНАШИВАНИИ РЕБЕНКА И РОДАХ	360
Послесловие	363
Предметный указатель	364